シチズン活動量計

スポーツウォーカーTR10

pebシリーズ

ウォーキングも
ジョギングも
これ一台で楽しく計測

peb

pebとは小石（pebble）をイメージしたネーミングです。

シチズン・システムズ株式会社

毎日のウォーキングもジョギングも
これ1台でらくらく計測、らくらくサポート

〈主な特長〉

ウォーキングはもちろん、ジョギングでも計測可能

通常の歩行を計測する「通常歩行モード」と、有酸素運動に相当する時速約6km以上の速歩やジョギングを計測する「スポーツウォークモード」を搭載。（→P4）

汗や雨に強い防水構造

運動時の汗や突然の雨にも耐える防水構造（IPX5/IPX7）で、雨の日の携帯も安心。（→P9）

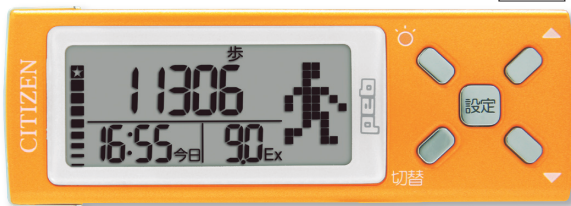
有酸素運動を自動で計測（スポーツウォークモードⓈ）

通常の歩行とは別に有酸素運動に相当する時速約6km以上の速歩やジョギングを自動計測し、表示します。歩数だけでなく、消費カロリーや歩行距離、平均歩行速度なども測定します。（→P4）

画面がひと目で分かるアニメーション表示

現在の表示内容に合わせたアニメーションが画面に表示されます。

〈カラーバリエーション〉

実物大

オレンジ

グリーン

ホワイト

ピンク

ネイビー

〈ストラップ／専用ホルダー付き〉

ストラップ

専用ホルダー

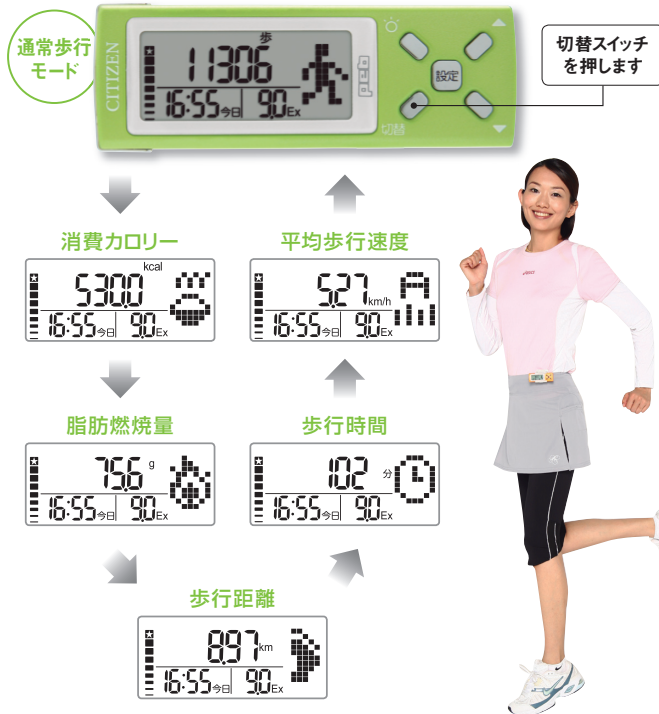
3Dセンサー	バッグ&ポケットユース	歩数	距離	歩行時間
平均速度	消費カロリー	脂肪燃焼量	30日分メモリー	7日間累計
区間計測	Ⓢ区間計測30回分メモリー	前回値比較（Ⓢ区間計測）	目標達成度	日付時刻
画面ホールド機能	オートリターン	メモリーバックアップ	防水構造	バックライト付
専用ホルダー付	ストラップ付	省電力設計	電池CR2032	電池寿命約6ケ月

ひと目で分かるアニメーション表示で いつでもどこでも数値をチェック

ウォーキングもジョギングも自動で計測

有酸素運動に相当する時速約6km以上の速歩やジョギングなど（スポーツウォーク）を、通常の歩行とは別に計測します。設定スイッチを長押しすることで通常歩行モードとスポーツウォークモードが切り替わり、それぞれの測定結果を確認することができます。

気になったときに、いつでもデータチェック!

すべての歩行を測定すると同時に、消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離、歩行時間、平均歩行速度の測定が可能です。（通常歩行の歩数にはスポーツウォークモードで計測された歩数も含みます）

日々の運動の目標を立てやすいサポート機能

区間計測機能を搭載

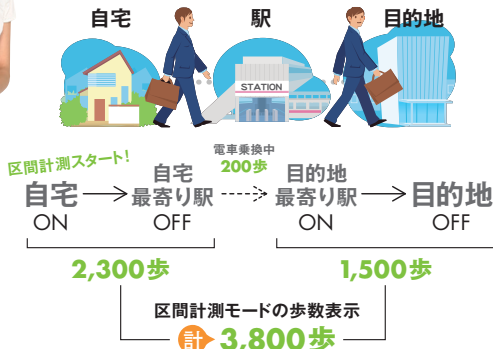
知りたい区間やこれから行う運動の歩数、距離、時間などを計測できる区間計測機能を搭載。お好みのシーンで計測をスタートさせると、さまざまな区間のデータを知ることができます。また、通常歩行モードの区間計測では、ON/OFF機能を搭載しているので、区間ごとに計測値を測り直さず、特定区間内のデータを集めるときに便利な機能です。

通常歩行モード区間計測

家から駅までなど、ある区間の歩数が計測できます。ハイキング中の歩数、旅行中の歩数などお好みのシーンでスタートさせると特定の区間の歩数を計測することができます。

2,300歩　1,500歩

区間計測モードの歩数表示

計 3,800歩

通常歩行モードの歩数表示

2,300歩＋200歩＋1,500歩＝4,000歩

スポーツウォークモードⓈ区間計測

速歩やジョギングを行うときに、（通常歩行モードやスポーツウォークモードでの歩数とは別に）これから行う運動だけを計測することができます。切替スイッチを押すごとに、消費カロリーや距離、平均歩行速度などの測定値の確認ができます。

30回分の記録をメモリー

スポーツウォークモードの区間計測を行うと、1回ごとのデータを30回分メモリーします。

速度の平均値比較（メモリー01の平均速度表示時）

メモリー01の平均速度表示時には、過去3回（メモリー番号02～04）の平均速度との比較でアニメーションの表示が変わります。

（速い場合の表示例）

運動時間が分かる時計表示付き

スポーツウォーク区間計測中は、ストップウォッチとして運動時間を表示します。

スポーツウォーク歩幅計測機能付き

スポーツウォーク時の歩幅を正確に求めるため、歩幅を計測し設定することができます。

歩数、距離、消費カロリーなど多彩なデータを計測

〈多彩な計測項目〉

歩数
3D（3軸）加速度センサーによりポケットやバッグの中など、あらゆる場所で歩数を測定できます。

消費カロリー
運動量から消費カロリーを算出して表示します。

脂肪燃焼量
運動量から脂肪燃焼量を算出して表示します。

歩行距離・歩行時間・平均歩行速度
歩行距離、歩行時間、平均歩行速度を計測して表示します。

エクササイズ（身体活動の量）
歩行による身体活動の強度と時間から、身体活動量<エクササイズ（Ex）>を計測して表示します。

目標達成度
あらかじめ設定した1日の目標（通常歩行モードは歩数、スポーツウォークモードでは距離）に対する達成度を9段階で表示します。

持ち運びが楽しくなるスリムなボディ

画面がひと目で分かるアニメーション表示

歩数

スポーツウォーク

消費カロリー

脂肪燃焼量

充実のサポート機能で歩きと走りのモチベーションアップ

〈サポート機能〉

30日メモリー
すべての計測データを、毎日午前2:00に自動的にメモリーします。30日分のメモリーをさかのぼって確認できます。

7日間累計データ
今日と、過去6日間を含む7日間の累計を表示します。7日間の累計データがひと目で分かります。

画面ホールド＆キー操作ロック機能
普段よく見る表示画面を固定したり、キー操作をロックすることができます。例えば運動時に「距離」を常に表示させたい場合には、「距離」の画面で固定できます。

防水性能（IPX5/IPX7）
TR10は汗や雨に強い防水構造(IPX5/IPX7)※なので、安心してお使いいただけます。（洗濯機、浴槽やプールへの水没までは対応していませんので、十分にお気をつけください。）

※IPX5……内径6.3mmの注水ノズルを使用し約3mの距離から12.5L/分の水を3分以上注水する条件で、あらゆる方向から噴流を当てても、活動量計としての性能を保つことを意味しています。
※IPX7……常温で水道水、かつ清水の水深1mの水槽に活動量計本体を静かに沈め、約30分間水底に放置しても、内部に浸水せず、活動量計としての機能を保つことを意味します。
※防水性能を維持するため、2年に1回、電池部のパッキンの交換をお勧めします。パッキンの交換（有料）は弊社お客様相談室でお受けいたします。

バックライト付き
夜間や暗いところで表示確認できるLEDバックライト搭載。

オートリターン機能
どの画面でも、数秒間スイッチを押さないと、当日の歩数表示画面に自動的に戻ります。

誤測定防止
歩行であるかどうかを判断するために、6秒以上の連続した動作を歩行とみなし、歩数をカウントします。

メモリーバックアップ
電池を交換しても、メモリーされた計測データや体重、身長などの設定値を保持します。

省電力モード
操作も歩行による振動も無い場合は、自動的に画面表示が消え、省電力モードとなります。歩行を再開したり、本体を手に取ると画面は復帰します。

らくらく電池交換
新構造の電池カバーで、ドライバー無しで電池交換ができます。

エクサイズとは

歩行による身体活動の強さと実施時間から、身体活動量〈エクササイズ(Ex)〉を計測し、表示します。速いペースで歩くのと、ゆっくりしたペースで歩くのとでは、身体活動の強さは異なります。歩くペース(平均速度)を感知し、それぞれの身体活動の強さから、エクササイズを計測します。

週に23エクササイズで健康管理

健康づくりのための運動指針2006 〜エクササイズガイド2006〜

生活習慣病を予防するための身体活動量・運動量および体力の基準値が、厚生労働省発行の「健康づくりのための運動指針2006」で示されています。健康づくりのための身体活動量として、週に23エクササイズ以上の活発な身体活動(運動・生活活動)を行い、そのうち4エクササイズ以上の活発な運動を行うことを目標としています。この目標に含まれる活発な身体活動とは、3メッツ以上の身体活動です。

メッツ=身体活動の強さ

メッツとは身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかを表した単位です。
たとえば、普通歩行は3メッツに相当します。(下図参照)

エクササイズ=身体活動の量(身体活動の強さ×時間)

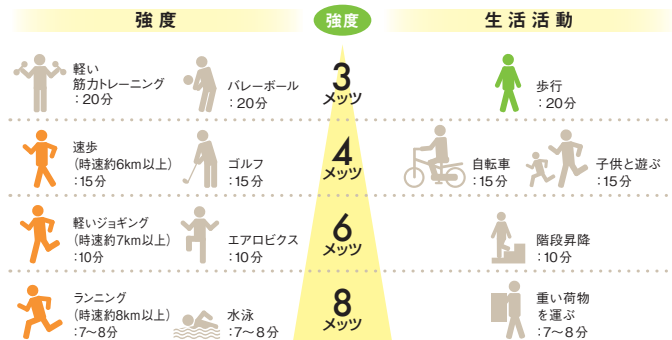
エクササイズは、身体活動の強さ(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけた、「身体活動の量を表す」単位です。

たとえば、普通歩行を20分行うと …**3メッツ×1/3時間(20分)=1エクササイズ**

強い身体活動ほど、短い時間で1エクササイズとなります。 …**3メッツの身体活動×1時間=3エクササイズ**
6メッツの身体活動×1/2時間=3エクササイズ

出典:健康づくりのための運動指針2006〜生活習慣予防のために〜

1エクササイズに相当する活発な身体活動

強度(運動)		強度	生活活動	
軽い筋力トレーニング:20分	バレーボール:20分	3メッツ	歩行:20分	
速歩(時速約6km以上):15分	ゴルフ:15分	4メッツ	自転車:15分	子供と遊ぶ:15分
軽いジョギング(時速約7km以上):10分	エアロビクス:10分	6メッツ	階段昇降:10分	
ランニング(時速約8km以上):7〜8分	水泳:7〜8分	8メッツ	重い荷物を運ぶ:7〜8分	

製品仕様

TR10

オープン価格

項目		仕様
検出方式		3D加速度センサー
表示方式		LCD表示
表示内容	日付・時刻	24時間式(年/月/日/時/分)
	歩数	最大:999999歩
	消費カロリー	最大:99999.9kcal
	脂肪燃焼量	最大:9999.9g
	歩行距離	最大:999.99km
	歩行時間	最大:99999分
	平均歩行速度	最大:99.99km/h
	エクササイズ	最大:99.9Ex
	目標達成度	0〜8(9段階)
	メモリー	30日分
メモリー内容		歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離、歩行時間、平均歩行速度、エクササイズ、目標達成度
7日間累計内容		
スポーツウォーク区間計測		30回メモリー
区間計測内容	通常歩行	歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離、歩行時間、平均歩行速度、エクササイズ
	スポーツウォーク	
区間計測メモリー内容(スポーツウォーク時)		
設定範囲	体重	20kg〜160kg
	身長	120cm〜200cm
	通常歩行時の歩幅	20cm〜120cm
	スポーツウォーク時の歩幅	20cm〜200cm
	1日の目標歩数	3000歩〜30000歩
	1日の目標距離(スポーツウォーク時)	0.1km〜20.0km
精度	歩数	±5%(当社振動試験器による)
	時計	月差±30秒以下(22°Cにて)
防水性能		IPX5、IPX7
電源		DC3V(CR2032電池1個)
電池寿命		約6ヶ月(1日平均約1万歩歩行した場合)
使用温度範囲		0°C〜40°C
保存温度範囲		-20°C〜60°C
外形寸法(幅×高さ×厚み)		約76×26×12mm(ストラップ穴除く)
表示寸法(幅×高さ)		約38×16mm
質量		約25g(電池含む)
付属品		保証書付取扱説明書、お試し用電池(本体内蔵)、ホルダー、クリップ、ストラップ

ＪＡＮコード一覧

商品名	商品コード	JANコード
TR10	TR10-PK（ピンク）	4562191601627
	TR10-OR（オレンジ）	4562191601641
	TR10-GR（グリーン）	4562191601634
	TR10-NV（ネイビー）	4562191601658
	TR10-WH（ホワイト）	4562191601610

商品に関するご相談・お問い合わせは、弊社お客様相談室でお受けいたします。
受付時間：10〜17時　月〜金曜日（祝日、年末年始を除く）

フリーコール **0120-88-6295**

通話料は無料です。

●CITIZEN、peb、スポーツウォーカー、スポーツウォークはシチズンホールディングス株式会社の商標または登録商標です。
●ご購入の際は、販売店、購入年月日等を記入した保証書を必ずお受け取りのうえ、大切に保管してください。
●製品の仕様は、改善のため予告なく変更することがあります。
●製品の色は、印刷の関係で実際の色とは若干異なる場合があります。
●製品に不明な点がありましたらお買い上げ店又はシチズン・システムズ株式会社 お客様相談室までお問い合わせください。
●本リーフレットの画面は、すべてハメコミ合成です。
●本体画面の数値は一例です。

シチズン・システムズ株式会社

〒188-8511　東京都西東京市田無町6-1-12
http://www.citizen-systems.co.jp
E-mail : support@systems.citizen.co.jp

■お問い合わせ、ご用命は…

100820 Printed in japan　　CTLG-TR10